Nr 5 MARZEC 1958

na NARTACH



MIĘDZYNARODOWY KALENDARZ IMPREZ NARCIARSKICH OD 21.III DO KOŃCA SEZONU

21/23.III — Etna — Włochy — zjazd, slalom i slalom gigant m. i k.
22/23.III — Rovaniemi — Finlandia — konk. klasyczne
22/23.III — Nuria — Hiszpania — zjazd, slalom i slalom gig. m. i k.
22/23.III — Arosa — Szwajcaria — zjazd, slalom i slalom gig. m. i k.
23/24.III — La Toussuire — Francja — slalom i slalom gig. m. i k.
23/III — Feldberg — N.R.F. — Konkurs skoków
23.III — Planica — Jugosławia — Konkurs skoków
23.III — Vikersund — Norwegia — Konkurs skoków
23.III — Mo i Rana — Norwegia — Konkurs skoków
24.III — Rochers de Naye — slalom m. i k. — Szwajcaria
26/28.III — Val d/Isere — Francja — slalom i slalom gig. m. i k.
29/30.III — Uludag — Turcja — slalom i slalom gigant
30.III — Oslo — Norwegia — Konkurs skoków
31.III — Oberwiesentahl — Konkurs skoków
1/2.IV — Cervinia — Włochy — zjazd m.
5/6.IV — Abetone — Włochy — zjazd i slalom kobiet
6.IV — Rijeka — Jugosławia — slalom gigant
6.IV — Trondheim — Norwegia — Konkurs skoków
6/7.IV — Les Contamines — Francja — Narty — Kanadyjki — Kajaki
6.IV — Glencove — Wielka Brytania — Szkocki Kandahar — slalom gigant
13.IV — Zuers — Austria — slalom gigant k. i m.
20.IV — Schneeberg — Austria — slalom gigant m. i k.
24/27.IV — Oetztal — Austria — Nagroda Szarotki
18.V — Argentieres — Francja — slalom gigant m. i k.
2.VI — Auron — Francja — kombinacja narciarsko-pływacka
8.VI — Grossglockner — Austria — slalom gigant m. i k.
29.VI — Stryn — Norwegia — slalom gigant m. i k.

KALENDARZ IMPREZ KRAJOWYCH OD 10.III DO KOŃCA SEZONU

Marzec

16	— Ustroń — Puchar Halamy	— Okr. Śląski PZN
19—23	— Zakopane — Międzynar. Zawody o Memoriał Br. Czecha i H. Marusarzówny	— Okr. Tatrz. PZN
24	— Śląsk — Międzynarod. Konkurs skoków	— Okr. Śląski PZN
28—30	— Szklarska Poręba — Puchar Karkonoszy (zjazd i skoki)	— Okr. Dolnośl. PZN
30	— Zakopane — Igrzyska Dzieci im. K. Makuszyńskiego	— Okr. Tatrz. PZN

Kwiecień

7	— Karpacz — Slalom wiosenny	— Okr. Dolnośl. PZN
7—8	— Tatry — Zawody o zjazdową odznakę sprawności PZN	— Warsz. Klub Narc.
11—13	— Przesieka — Międzynarodowy Puchar Przesieki	— KS Stal Cieplice
12—13	— Szklarska Poręba — Puchar Szrenicy	— KS Szrenica
13	— Zakopane — Zawody zakończenia sezonu	— Okr. Tatrz. PZN
13	— Zakopane — Zawody Sędziów	— Okr. Tatrz. PZN
21.VI.	— Zawody L. A. Narciarzy	— Okr. Tatrz. PZN
	Kurs doszkoleniowy dla instr.	— Okr. Śląski PZN
	Kurs Sędziów Narciarskich	— Okr. Śląski PZN
28.IX.	— Sztafeta Zakopane — Morskie Oko.	— Okr. Tatrz. PZN

Na okładce: Bronek Czech (po lewej) i Staszek Marusarz byli serdecznymi przyjaciółmi. Nasze zdjęcie przedstawia ich na jednym ze spacerów

WYDAWCA:
na zlecenie Polskiego Związku Narciarskiego Wydawnictwo „Sport i Turystyka"
Warszawa, ul. Chmielna 7, tel. 62451.

Redaguje zespół Z.G. PZN w składzie: red. C. Chlebowski (sekretarz), mgr St. Wierzyński i H. Komorowski.
Całą korespondencję prosimy przesyłać na adres ZGPZN Warszawa, Al. Róż 7.

Zakł. Graf. RSW „Prasa", W-wa, Smolna 12. Nakł. 8 000. Zm. 329. A-12.

na NARTACH
MIESIĘCZNIK POLSKIEGO ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO
Nr 5 MARZEC 1958

Przed Memoriałem Bronka Czecha

XIII Międzynarodowe Zawody o Memoriał Bronisława Czecha i Heleny Marusarzówny odbędą się jak corocznie w Zakopanem w drugiej połowie marca rb. Zawody te mają na celu umożliwić na terenie krajowym porównanie naszych osiągnięć narciarskich z czołówką światową. Wśród licznych międzynarodowych spotkań mają one już wyrobioną pozycję i przez liczne narodowe związki narciarskie wstawiane są do ich kalendarzy sportowych.

W roku bieżącym przypadają one bezpośrednio po mistrzostwach świata w Lahti oraz uroczystościach 75-lecia Norweskiego Związku Narciarskiego uroczyście obchodzonych w ojczyźnie narciarstwa klasycznego w Holmenkollen. Zawody w Polsce dawać będą więc możliwość licznym sportowcom do rewanżu za poprzednie spotkania. Spodziewany jest udział wielu czołowych zawodników — o czym w innym miejscu.

Obok sportowej strony — zawody te są dla nas dowodem czci ze strony młodzieży dla naszych wielkich sportowców, którzy młode swe życie oddali za wolność ojczyzny. Przypominać one mają całemu sportowemu światu cały bezsens wojny doprowadzającej do tego, że najwięksi przyjaciele z licznych spotkań sportowych stawali mimowolnie przeciw sobie, a najlepsi ginęli, zamiast nieść wśród młodzieży olimpijskie hasła przyjaźni i pokoju.

Dlaczego właśnie narciarstwo polskie w osobach Bronka Czecha i Helenki Marusarzówny czci tych którzy od nas odeszli w czasie działań wojennych aczkolwiek poległo i zginęło wielu innych? Nie jest to przypadkiem. Te cechy charakteru sportowca jakie reprezentował Bronek Czech — chcemy by nieustannie były przypominane naszym zawodnikom i by one przyświecały im w życiu codziennym oraz treningach i zawodach. Helena Marusarz była młodą i dopiero zapowiadającą się na zawodniczkę wielkiej miary, gdy nieubłagana śmierć z ręki wroga wyrwała ją z naszego grona.

Ona również powinna być dla naszej młodzieży porywającym przykładem bezkompromisowości w postępowaniu i wytrwaniu przy swych ideałach, nawet gdy stawką było życie.

Dziś gdy obserwujemy wśród narciarstwa zawodniczego pewien kryzys wynikający z braku efektownych osiągnięć, w przedmemoriałowych rozważaniach powinniśmy zwrócić uwagę na te cechy obojga sportowców, które im zapewniały sukcesy.

18–23 III 1958 r.

MEMORIAŁ BRONISŁAWA CZECHA i HELENY MARUSARZÓWNY

ZAKOPANE

Bronisław Czech był jednym z najbardziej wszechstronnych narciarzy polskich. Obok startów w skokach i biegach miał szereg wyników w konkurencjach alpejskich. Był zamiłowanym turystą i trening wytrzymałościowy umiejętnie łączył z turystyką letnią i zimową. Odwagę i umiejętność trafnej i szybkiej decyzji wyrabiał w licznych wspinaczkach taternickich. A pamiętajmy o tym, że odbywało się to wszystko w warunkach o tyle odmiennych od obecnych, że nikt wówczas dla narciarzy nie organizował letnich, czy jesiennych wędrownych obozów lub zgrupowań za państwowe pieniądze. Udział w wycieczkach i wspinaczkach podyktowany był u Bronka nie tylko koniecznością uzupełnienia treningu, ale zwykłą potrzebą duszy rozmiłowanej w sporcie i taternictwie. Jazda na nartach nie była dla niego czymś przykrym, lub niemiłym obowiązkiem. Każdą wolną chwilę spędzał na deskach, zarówno w Zakopanem jak w czasie zagranicznych startów i to nie tylko dla zaznajomienia się z trasą biegową czy slalomową lub zjazdową, ale również i poza treningiem znajdując w tym radość i wypoczynek po trudach przygotowań startowych. Jak to odbiega od zachowania naszych niektórych niestety i czołowych narciarzy, o których wspominał niedawno jeden ze sprawozdawców radiowych, że ich nie widać na śniegu poza najkonieczniejszym treningiem, a siedzą w dusznych pokojach hotelowych potęgując jeszcze i tak duże zdenerwowanie przedstartowe.

Zawody Memoriałowe winny być równocześnie apelem do młodzieży narciarskiej, chłopców i dziewcząt — poznajcie dobrze sylwetki Waszych wielkich poprzedników i naśladujcie w życiu codziennym i sportowym ich ideały. Unikniecie wtedy wielu błędów i rozczarowań jakie życie nie szczędzi zawodnikom.

[S]

Pomnik według tego projektu (art. B. i A. Drwalów) stanie w Pogorskiej Woli koło Tarnowa na miejscu, gdzie pochowana jest w zbiorowej mogile Helena Marusarzówna.





To zdjęcie dostarczyła nam Czechosłowacja Agencja Fotograficzna ze swego archiwum. W takim oto stylu Bronek Czech w 1935 r. na Międzynarodowych Zawodach FIS w Tatrzańskiej Łomnicy, ilością 351,40 p. uplasował się w czołówce skoczków startujących do kombinacji.

Dr LANKOSZ JÓZEF

Zagadnienie bezpieczeństwa w narciarstwie wyczynowym

Problem bezpieczeństwa w narciarstwie wyczynowym jest ściśle związany z konkurencją tej dyscypliny, w której startujący mogą być najbardziej narażeni na obrażenia. Do nich należą konkurencje alpejskie, a przede wszystkim zjazdy i skoki. W konkurencjach biegowych, zwłaszcza długodystansowych (30, 50 km) wymagamy od ustroju jedynie odpowiedniego, długofalowego przygotowania wytrzymałości i siły.

Tak w zjazdach, jak i w skokach istnieje zawsze wielka niewiadoma, a bezpieczeństwo uzależnione jest raczej od wielu współistniejących czynników. Poziom konkurencji alpejskich stoi na pograniczu wyczynów akrobatycznych. Dalsze śmiałe sytuowanie tras zjazdowych o charakterze niezwykle szybkich i twardych, budowa skoczni mamucich przekraczających punkty krytyczne objęte przepisami FIS muszą budzić pewne zastrzeżenia lekarzy sportowych i zmuszają do postawienia pytania do czego dąży narciarstwo wyczynowe.

Wiemy o tym, że stale wzrasta liczba obrażeń i urazów rozmaitego stopnia, powikłań pourazowych, a niekiedy trwałego kalectwa w narciarstwie wyczynowym. Problem zmniejszenia liczby wypadków interesuje lekarzy, w tych sprawach muszą oni decydować, bo przecież w dużej mierze są odpowiedzialni za zdrowie i życie zawodników. Sprawa bezpieczeństwa w narciarstwie wyczynowym jest pierwszoplanowym zagadnieniem Komisji Lekarskiej PZN. W rozwiązaniu problemu musimy rozpracować moim zdaniem dwa aspekty — jeden to urządzenia, na których przeprowadza się konkurencje (trasy i skocznie), a drugi to materiał ludzki — zawodnika.

Największy procent różnego rodzaju obrażeń i uszkodzeń odnosi się bezwzględnie do konkurencji zjazdowych. Na supernowoczesnych trasach zjazdowych bywają dni, w których kontuzjom ulega nawet ponad 10 zawodników, a złamania kończyn nie należą bynajmniej do najcięższych obrażeń. Rzecz oczywista, że nie negujemy dalszego rozwoju konkurencji zjazdowych. Wiemy że ustrój ludzki może pokonać znacznie większe skale trudności tras i wytrzymać szybkość ponad 150 km/godz., ale jako lekarze musimy wystąpić w obronie bezpieczeństwa i życia startujących. Chcemy w sporcie narciarskim na pierwszym miejscu widzieć jego walory zdrowotne, jego piękno, a nie wyraźne tendencje niebezpiecznej akrobacji. Dlatego też dążyć winniśmy do zapewnienia maksimum bezpieczeństwa startującym na nowoczesnych trasach. W pierwszym rzędzie odnosić się to będzie do przygotowania tras. Trasy zjazdowe muszą być pieczołowicie przygotowane, na całej przestrzeni jednolicie, dobrze ubite, by przy dużej szybkości nie wpadać na różne gatunki śniegu. Trasy muszą mieć przepisową szerokość zwłaszcza na odcinkach trudnych i w lesie. W partiach bardzo trudnych absolutnie nie nadających się do bezpiecznego przygotowania należy ustawić bramki kontrolne zmuszające zawodnika do zmniejszenia szybkości. Cała trasa musi być bardzo dokładnie wytyczona, a niebezpieczniejsze odcinki oznaczone dobrze z dala widocznym kolorem żółtym. Wszelkie przeszkody na trasie muszą być usunięte, a na poboczach trasy i na wirażach kamienie, drzewa, lód itp. obłożone zabezpieczającym materiałem.. Ostatnio wprowadza się siatki ochronne nylonowe lub sznurkowe na wszystkich niebezpiecznych odcinkach, które będą miały duże znaczenie asekuracyjne.

Dalszym ważnym czynnikiem zapewniającym bezpieczeństwo tras zjazdowych to warunki atmosferyczne. Słaba widoczność z powodu mgły, padającego śniegu, wiatru, lub późnej pory startu zwiększają niebezpieczeństwo. To samo odnosi się do nagłej zmiany temperatury, kiedy to niektóre odcinki trasy mogą się w przeciągu krótkiego nieraz czasu bardzo zmienić (odwilż, mróz, lawiny, zaspy).

Niemałe też znaczenie posiada dobry sprzęt wyczynowy i uzupełnienie ubioru zawodnika. W pierwszym rzędzie należą tu dobrze dopasowane buty, bezpiecznikowe wiązania, okulary ochronne i hełm zapobiegający urazom głowy. Są to może dla wielu zawodników mało znaczące drobiazgi, niemniej jednak i one odgrywają nieposlednią rolę w zapewnieniu im bezpieczeństwa. Wiązania długorzemienne, tak chętnie używane przez zjazdowców, pomału wychodzą z użycia, a juniorom używanie tych wiązań było już nawet przez S. N. GKKF zakazane.

Jeśli chodzi o zawodnika to muszę podkreślić, że mimo dodatnich cech charakteru jak indywidualność, rycerskość, odwaga, śmiałość — nie każdy narciarz nadaje się na rasowego zjazdowiec odznaczać się musi błyskawiczną reakcją, szybką orientacją i umiejętnością radzenia sobie przy upadku. Zaburzenia w narządach wzroku, słuchu, równowagi i koordynacji z góry przekreślają wszelkie szanse na wysokiej klasy zjazdowca. Dużą też rolę odgrywa nastawienie psychiczne w dniu startu. Te tak zwane dobre i złe dni startujących to nic innego, jak wynik przeżyć poprzedniego dnia. O tym winni pamiętać zawodnicy i trenerzy. Nie wspominam tu o stanie po przebytych chorobach, kontuzjach i urazach psychicznych, bo te rzecz zrozumiała na dłuższy czas eliminują pewność i gotowość startową zjazdowca. Brak treningu na trasie przed zawodami, jej niedostateczne rozeznanie lub też start bez jednego przejazdu, jak to ma niekiedy miejsce przy spóźnionych wyjazdach za granicę — to dalszy czynnik zmniejszający bezpieczeństwo startujących.

Z kolei przechodzę do skoków narciarskich. Nie potrzebuję tłumaczyć, że skok narciarski należy bezsprzecznie do najpiękniejszej i najefektowniejszej ewolucji ze wszystkich gałęzi sportów. Daje on niecodzienne przeżycie i dla skoczka i dla obserwatora. Ale z drugiej strony wykonanie skoku na nartach wymaga od skaczącego niemal całkowitej pewności. W tej pewności wykonania leży jego bezpieczeństwo. Niemniej jednak nie każdy organizm nadaje się na wysokowartościowego skoczka. Tu obowiązywać musi najbardziej dokładna i celowa selekcja. Warto tu wspomnieć o projektowanych badaniach psychotechnicznych skoczków — a może i zjazdowców. Dają one pełną ocenę sprawności i wydolności układu nerwowego, który w życiu sportowym tych gałęzi spełnia wyjątkowo ważną rolę. Badania takie u skoczków narciarskich dałyby dokładny obraz przydatności do tej konkurencji oraz dostarczyłyby wielu wskazówek trenerom.

Na wstępie muszę się zastrzec, by mnie źle nie zrozumiano, że osobiście jestem zwolennikiem dalszego rozwoju skoku narciarskiego oraz zmian profilu skoczni celem jej unowocześnienia. Uważam też, że wytrzymałość fizykopsychiczna ustroju zezwala na uzyskanie większych długości skoków. Ale to wszystko o czym wspomniałem wyżej, musi otrzymać gwarancję bezpieczeństwa dla zdrowia i życia skoczka. Pierwsze uwagi dotyczą skoczni. Przygotowanie całego obiektu od początku rozbiegu do wybiegu

musi być bez zarzutu, a wymagania tego przygotowania wzrastają w miarę większych skoczni. Przygotowanie skoczni musi być identyczne zarówno na treningi jak i na konkursy. Sumienna konserwacja podłoża skoczni od początku zimy i w czasie jej użytkowania, to ważny moment w zapewnieniu bezpieczeństwa. Równość i twardość zeskoku z kilkucentymetrową przegrabioną warstwą śniegu, zapewni skoczkowi przy niektórych błędach lądowania niekiedy poprawę złego prowadzenia nart i uniknięcia niebezpiecznej kontuzji przy upadku. Zmniejszenie liczby wypadków przy lądowaniu, a tym samym i niejednego obrażenia można by uzyskać, gdyby częściej i dokładniej poprawiano zeskok, a nie czekano na przerwę po serii skoków czy też przed lepszymi skoczkami, jak to często bywa. To są sprawy błahe, które urastają do problemów dopiero przy nieszczęśliwym wypadku. Nie można też lekceważyć przygotowań rozbiegu progu, poboczy zeskoku i wybiegu.

Kilka uwag chcę poświęcić skoczniom pokrytym sztucznym tworzywem. Skocznie takie moim zdaniem mogą być źródłem licznych kontuzji, nie mówiąc już o zsumującym się wpływie nawet bardzo drobnych urazów, których liczba siłą rzeczy musi się zwiększać przy podłożu znacznie twardszym, a bardziej śliskim. Uważam, że tego rodzaju skocznie nadają się jedynie do treningów, a punkt krytyczny nie powinien przekraczać 40 m. W żadnym wypadku nie należy na nich urządzać konkursów wprowadzając czynnik rywalizacji czy rekordu. Skakać powinni skoczkowie o dobrze opanowanych elementach skoku i bez najmniejszego przymusu. Musimy liczyć się z ustrojową fobią niektórych skoczków, dla których oddawanie skoków na sztucznej skoczni, może wywoływać nawet pewne zahamowania w korelacji i uwarunkowaniu odruchów już uprzednio nabytych na skoczniach śnieżnych. Skoczek nie potrzebuje zbyt długiego okresu treningowego na skoczni, o ile ma dobrze utrzymaną kondycję całoroczną. Kondycję daje uprawianie sportów uzupełniających: lekkoatletyki, pływania, gier zespołowych. Dla skoczka duże znaczenie ma gimnastyka z uwzględnieniem ćwiczeń akrobatycznych, wspinaczka wysokogórska, skoki do wody, spadochronowe, szybownictwo, a więc sporty, które przygotowują i zaprawiają centralny układ nerwowy, usprawniają reakcję, bystrość, gotowość odruchową. Utarło się wśród zawodników mniemanie, że lądowania można nauczyć się skacząc na płaskie. Jak już wyżej wspomniałem każdy skok wywołuje bardzo drobny uraz, a te stale powtarzające się mają ujemny wpływ i na stawy i na centralny układ nerwowy. Zsumujące się urazy przy lądowaniu wytwarzają przerostowe zmiany na powierzchni stawowej przede wszystkim stawu skokowego i kolanowego. Mikrowstrząsy centralnego układu nerwowego przy zetknięciu się z płaszczyzną zeskoku, a zwłaszcza w czasie upadku nie są obojętne, i muszą pozostawiać pewne zmiany.

Idealnym osiągnięciem treningu byłoby doprowadzenie skoczka do takiej perfekcji, by każdy skok był wykonany bez upadku. Każdy upadek stwarza podłoże do wyrabiania niepewności, braku wiary we własne możliwości oraz obawę przed kontuzją. Cięższe wypadki wywołują niezatarte przez długi okres, a czasem na stałe urazy psychiczne, które wyleczyć jest bardzo trudno. Musimy pamiętać, że każdy skoczek po ciężkiej kontuzji połączonej z utratą przytomności, powinien być bardzo dokładnie i specjalistycznie przebadany, przed rozpoczęciem ponownie skoków, zwłaszcza na skoczniach dużych. Z dalszych uwag o których powinien pamiętać skoczek i trener to samopoczucie skaczącego. Nie należy namawiać skoczka, gdy ten źle się czuje, nie ma ochoty, lub też zauważy się, że skoki mu „nie wychodzą". Wesołe usposobienie, pogoda ducha, stan pełnego uczucia wypoczynku muszą towarzyszyć każdemu skokowi. Ilość oddanych skoków musi być kontrolowana, zwłaszcza na dużych skoczniach o długim i stromym podchodzeniu na rozbieg. Czasem rozgrzewka wywołana szybkim podchodzeniem przesłania uczucie zmęczenia, które może zaważyć na pewności skoku. Przemęczenie, to jakby odmiana przetrenowania, idzie ono w parze z zakłóceniem, zdobytego treningiem zrównoważenia procesów pobudzenia i hamowania. Napięcie nerwowe skoczka w czasie konkursu bywa niekiedy tak znaczne, zwłaszcza, gdy na jego barki zwala się całą odpowiedzialność za udanie się decydującego skoku, że skok taki nie tylko jest gorszy, ale może nawet skończyć się niebezpieecznym upadkiem. Zdarza się to wtedy, gdy bezkrytycznymi uwagami zadrażnia się ambicję skoczka. Warunki atmosferyczne w czasie konkursów, czy treningów odgrywają nieraz w bezpieczeństwie zawodnika dużą rolę. Jedną z głównych przyczyn wypadków to powiewy wiatru — przekraczającego szybkość kilku metrów na sekundę. Zrozumiałym jest, że o ile wiatr jest silny i wieje na całej przestrzeni skoczni, skoki są odwołane, ale chodzi o wiatry występujące falami, i w pasach na pewnej wysokości. W tych wypadkach jedynie umiejscowienie wiatromierzy, chorągiewek orientacyjnych i napięta uwaga kierownika konkurencji, mogą zapobiec wypadkom.

Nie mniejsze znaczenie ma też padający śnieg lub mgła — wskutek czego widoczność się zmniejsza, pole widzenia skraca, a zwiększają się trudności w locie i pewności lądowania. Niewiele pomóc mogą używane przez skoczków okulary. Dla bezpieczeństwa należy w takich warunkach przerwać lub odłożyć konkurs czy trening. Nie wolno nam zgodzić się na odbycie konkurencji w czasie, w którym świadomie narażamy zdrowie, a niekiedy życie zawodnika.

Artykuł niniejszy uważam jako dyskusyjny i zapraszam do wypowiedzi na powyższy temat.

Od redakcji: Artykuł ze względu na brak miejsca musieliśmy nieco skrócić, za co autora przepraszamy.

UWAGA CZYTELNICY!

Numer ten „Na Nartach" oddajemy w ręce Czytelników w zmniejszonej do 16 stron objętości. Jest to przedostatni numer miesięcznika w tym sezonie zimowym. Ostatni numer, który zamiast 24 stron będzie ich miał 32, dotrze do Was nie w kwietniu lecz na początku maja i będzie zawierał oprócz materiałów publicystycznych podsumowanie sezonu i to zarówno sportowe jak i organizacyjne, a także materiały poprzedzające Walny Zjazd PZN.

Mistrzostwa Świata

BAD GASTEIN 1958

OCENA OGÓLNA

Tegoroczna bezśnieżna zima nie stanęła na przeszkodzie w przeprowadzeniu największej imprezy narciarskiej — Mistrzostw Świata w konkurencjach alpejskich. Niewielki opad śniegu zastał organizatorów mistrzostw doskonale przygotowanych. Trasy zostały w lecie tak wygładzone i oczyszczone z kamieni i gałęzi, że przy intensywnej pracy oddziałów wojskowych wszystkie treningi oficjalne i zawody odbyły się we wzorowych warunkach.

Wszyscy uczestnicy i obecni na mistrzostwach eksperci stwierdzili zgodnie, że organizacja w Bad Gastein stała na najwyższym poziomie. Przygotowanie tras, porządek, punktualność, sposób prowadzenia odpraw i zebrań, zabezpieczenie pierwszeństwa przejazdów wyciągami dla trenujących zawodników i funkcyjnych, wszystko to było z góry przemyślane i właściwie zorganizowane. Motorem i duszą całej imprezy był prof. Friedl Wolfgang, przewodniczący Komisji zjazdu i slalomu FIS.

Program zawodów rozpoczął slalom specjalny mężczyzn. Rozegrano go na bardzo stromej trasie przebiegającej w dolnej partii stoków Graukogel, po obu stronach wyciągu krzesełkowego. Przygotowanie stoku kosztowało organizatorów niemało wysiłku. Duże oddziały strzelców górskich, założone w lecie wodne przewody plastikowe i fachowe kierownictwo prac umożliwiły rozegranie konkurencji w dobrych warunkach. Na temat samego doboru stoku i ustawienia bramek przeprowadzona była po zawodach gorąca dyskusja na zebraniu komitetu technicznego FIS.

Obserwacja slalomu mężczyzn oraz doświadczenia ostatnich lat doprowadziły do stwierdzenia, że slalom jako konkurencja alpejska zaczyna iść w swoim rozwoju w niewłaściwym kierunku.

Mimo istniejących przepisów i instrukcji ustawia się slalomy zbyt mało płynne, wymagające niejednokrotnie od zawodników wręcz akrobatycznej jazdy. Ten stan rzeczy uznany został przez ekspertów za niewłaściwy. Postanowiono zwrócić się do wszystkich federacji narodowych, aby dokładniej przestrzegały zaleceń FIS odnośnie ustawiania slalomu. Jedną z przyczyn wywołania dyskusji na ten temat w Bad Gastein były zastrzeżenia wysuwane pod adresem Otto Menardiego, który zdaniem wielu fachowców ustawił zbyt trudny i mało płynny slalom.

A teraz parę słów o wynikach slalomu mężczyzn. Jak przewidywano dwa pierwsze miejsca zdobyli Austriacy Rieder i Seiler. Po pierwszym przejeździe, w którym rewelacyjnie pojechał Japończyk Igaya zanosiło się na sensację. Szanse Austriaków zmalały ponieważ ogólnie uważany za faworyta Molterer pojechał słabo, upadł w pierwszym przejeździe, a Ernst Hinterseer, czwarty as atutowy Austrii wyjechał ze slalomu i po niefortunnym upadku zrezygnował z dalszej walki, zresztą w tej sytuacji zupełnie beznadziejnej. Wspaniali technicy Rieder i Seiler przypuścili w drugim przejeździe generalny atak na pozycję Japończyka, którego wynikiem były dwa medale. Trzecie miejsce zajął Igaya, czwarty był Bud Werner, piąty Roger Staub najlepszy zawodnik Szwajcarii.

Obserwując slalom mężczyzn można stwierdzić ogólnie bardzo duży postęp w opanowaniu nowoczesnej techniki jazdy. Nawet zawodnicy młodzi tacy jak np. Perillat (Francja) Leitner (NRF) wykazywali bardzo wysokie zaawansowanie techniczne. W obozie francuskim widać wyraźną poprawę w stosunku do ostatnich lat. Również Szwajcarzy dysponują w tej chwili kilkoma dojrzałymi zawodnikami jak Staub, Mathis, Forrer i inni. Druzgocąca przewaga Austriaków jaką zawdzięczali jeszcze dwa lata temu wyraźnie lepszej technice — zmalała. Z krajów alpejskich Włosi przeżywają obecnie pewnego rodzaju kryzys. Bardzo duże postępy wykazali młodzi zawodnicy NRD. Ich technika wypracowana pod kierunkiem dobrego trenera świadczy o możliwościach, które istnieją nawet w skromnych warunkach terenowych. Jeśli nie potrafimy odpowiednio zmodyfikować naszych metod szkoleniowych zwłaszcza jeśli chodzi o juniorów, to w najbliższym czasie będziemy przeżywali jeszcze bardziej nieprzyjemne porażki niż ta której doznaliśmy w Bad Gastein.

O naszych zawodnikach i ocenie wyników drużyny polskiej będzie mowa w oddzielnym artykule.

Slalom dla kobiet rozegrano na łagodniejszym stoku. Obie trasy były bardzo dobrze ustawione. Wygrała Björnbakken Norwegia, przed Putzi Frandl Austria i Annemarie Waser Szwajcaria. Czwarta była również reprezentantka Norwegii Sandvik.

Ogólnie poziom techniczny kobiet jest daleko niższy od poziomu mężczyzn. Można na palcach policzyć zawodniczki, które wąsko prowadziły narty, miały odpowiednią pozycję ciała w skręcie itp.

Dobrą szkołę, noszącą cechy sposobu jazdy Steina Ericksena pokazał zespół młodych, dobrze zbudowanych zawodniczek norweskich. Trzy z nich uplasowały się w pierwszej dziesiątce co jest nie lada sukcesem. Za wyjątkiem Putzi Frandl słabo wypadły Austriaczki. Ekipa wymaga radykalnych zmian w sensie odmłodzenia. Dobrze przygotowane technicznie były niektóre zawodniczki włoskie i amerykańskie. Słabiej niż w latach ubiegłych wypadła ekipa NRF. Szwajcaria po wycofaniu się Berthod posiada bardzo dobry skład młodych zawodniczek, z których obok Colliard, b. mistrzyni olimpijskiej, zaimponowała swą bojową, pełną dynamiki jazdą młodziutka Waser.

Slalomy giganty mężczyzn i kobiet rozegrano na trasach z Graukogel. Obie trasy były trudne, prowadzone w większej części po stromych zboczach. Wymagały pełnego opanowania techniki, zdecydowania, a na płaskich odcinkach aktywnej dynamicznej jazdy.

Wśród mężczyzn Toni Seiler udokumentował swą pierwszą lokatę w świecie w sposób bezapelacyjny. Technika tego zawodnika jest wprost idealnie dostosowana do pełnego gigantowego skrętu. Prowadzenie nart po terenie z wybitnym wyczuwaniem nacisku na krawędzie umiejętność znalezienia właściwego rozwiązania taktycznego trasy i dynamika jazdy Seilera były bez konkurencji.

Na specjalne wyróżnienie zasługuje Rieder, który w Bad Gastein uzyskał swą najwyższą formę. Mimo, że nie był on specjalistą od giganta potrafił wywalczyć srebrny medal. Brązowy medal zdobył wszechstronny zawodnik szwajcarski Roger Staub.

Swoją formę sprzed 4 lat odnalazł częściowo zawodnik francuski Bonlieu, były wicemistrz świata w Are 1954. Zajął on 4 miejsce. Piąty był wszechstronny Amerykanin Bud Werner, szósty Molterer, siódmy Igaya. W pierwszej dziesiątce uplasowało się 4 Austriaków Slalom gigant jest konkurencja, która kontroluje stopień objeżdżenia tzn. ilość przejechanych kilometrów po muldziastych alpejskich zboczach. Zawodnicy, którzy nie mieli odpowiedniego przygotowania uplasowali się na dalszych pozycjach.

Wśród kobiet nieoczekiwanie dwa pierwsze miejsca zdobyły zawodniczki zza oceanu Wheeler (Kanada) i Deaver (USA). Trzecia była Frieda Dänzer (Szwajcaria), czwarta jej rodaczka Waser, a piąta specjalistka od gigantu Francuzka Telinge, zeszłoroczna mistrzyni Kandaharu. Słabo pojechały Austriaczki. Pierwsza z nich Hochleitner była dopiero dziewiąta a następna Putzi Frandl 11. Dużą bojowość i dobre przygotowanie wykazały Włoszki i Norweżki.

Starty na mistrzostwach świata wykazały, że slalom gigant ustawiony na trudnym stoku nie jest łatwą konkurencją. Łączy on w sobie wiele elementów do których potrzeba bardzo solidnego przygotowania.

Zjazd kobiet jest obecnie jak gdyby bardzo szybkim gigantem, poprzedzielanym odcinkami szusu na wprost lub po trawersie. Ze względu na dużą ilość skrętów i przeciętnie dużą szybkość szanse mają zawodniczki odważne, dobrze przygotowane technicznie, jeżdżące w treningu z dobrym trenerem. Wykazał to zupełnie wyraźnie start w Bad Gastein. Wheeler, Dänzer, Marchelli, Riva Pia, Putzi Frandl itd. to zawodniczki, które cechuje bojowość. Zjazd kobiet w Bad Gastein miał kilka odcinków bardzo trudnych, na których było wiele upadków. Dobrze, że organizatorzy zdecydowali się przy współudziale Juri złożonego z ekspertów ustawić bramki w ten sposób, że redukowały w niektórych miejscach znacznie szybkość przejazdu. Lepiej zmusić zawodniczki do wytracania szybkości niż narażać je na wypadek.

Na temat zjazdu mężczyzn pisano już wiele w prasie. Podczas treningu można było zaobserwować trzech zawodników wyraźnie wyróżniających się poziomem od pozostałych konkurentów. Byli to Sailer, Werner i Staub. Technika i opanowanie terenu przez tych zawodników były na najwyższym poziomie. Niestety horoskopy sprawdziły się jedynie co do dwóch — Sailera i Stauba, ponieważ Werner po wspaniałej jeździe miał przed samą metą groźny upadek, który wyeliminował go z pierwszych miejsc i odebrał prawie pewny srebrny medal. Zgodnie z przewidywaniami bardzo dobrze pojechali Molterer i Leitner (Austria) oraz Forrer (Szwajcaria), który zajął czwarte miejsce. Niespodziewanie dobrze wypadli Francuzi, u których widać solidną pracę treningową w ostatnim okresie. Francuz Vuarnet, w zasadzie specjalista od slalomu zdobył brązowy medal, a pozostali trzej jego rodacy zajęli miejsca w pierwszej dziesiątce.

Trasa w Bad Gastein była doskonale przygotowana. O jej walorach technicznych nie trzeba przypominać. Zjazd był na mistrzostwach świata wspaniałym widowiskiem dla tłumów publiczności, która zebrała się w tym dniu najliczniej. Szybkość osiągana przez dobrych zawodników była bardzo wysoka. Dobrze. że Juri konkurencji nie uległo namowom niektórych trenerów i nie zgodziło się na przestawienie bramek kontrolnych w ten sposób, aby trasa stała się jeszcze szybsza.

Na posiedzeniu komitetu FIS dyskutowano sprawę dopuszczania w przyszłości do zjazdu za-

(c.d. na str. 9)

Do Redakcji nadszedł list...

SZANOWNY PANIE REDAKTORZE!

Jestem zagorzałym sympatykiem narciarstwa, do niedawna byłem czynnym zawodnikiem i wciąż jeszcze kręcę się w światku narciarskim, stąd z wielką uwagą śledzę wyniki z krajowych i zagranicznych startów naszej czołówki. Nigdy nie były one rewelacyjne, ale po dobrych wynikach w Are, po sukcesach klasyków w Cortina, po niezłych zeszłorocznych wynikach skoczków można było sądzić, iż wzrastający poziom reprezentantów zapewni naszemu narciarstwu niezłe miejsce wśród czołowych krajów europejskich. Jednakże to co nasi narciarze pokazują w bieżącym sezonie przekreśla te i tak niezbyt wygórowane ambicje, a ich wyniki mogą wpędzić kibiców narciarstwa w czarną melancholię. Często zadaję sobie pytanie — Jakie są przyczyny niewesołej sytuacji? Trudno tu wskazać w nieomylny sposób jakiś jeden czynnik, zwłaszcza że działa ich bardzo wiele i to ściśle od siebie zależnych. Można pokusić się jednak o pewną analizę sytuacji i może na jej podstawie uda się wyłowić te decydujące czynniki.

Otóż na stan naszego narciarstwa (można to stwierdzić ponad wszelką wątpliwość) źle wpływa bezwzględny prymat Zakopanego i ograniczeń wielkiego wyczynu do terenu Tatr. Cóż z tego, że sukcesy w skokach odnoszą zawodnicy ze Śląska, lub że mistrzem Polski zostaje karpaczanin Jankowski, to tylko wyjątki, a i ci zawodnicy większość swego narcarskiego żywota spędzają w Zakopanem. To ciągłe smażenie się we wspólnym sosie, połączone z przekonaniem o własnej bezwzględnej supremacji (przynajmniej w skali krajowej) sprzyja powstaniu niezdrowej atmosfery prowadzącej do błogiego lenistwa wśród zawodników, podczas gdy w całym sporcie panuje przekonanie, że tylko całorocznym, ciężkim treningiem można dojść do wyników, gdy powszechnym staje się kult wytężonej pracy, która daje rezultaty wśród naszych narciarzy (zwłaszcza tych młodych), tu obserwujemy kult wyniku (dającego miejsce w kadrze bez większych ambicji na sukcesy międzynarodowe) przy minimalnym wkładzie pracy. Wraz z tym idzie niesamowite wręcz rozpieszczanie zawodników przez trenerów, usuwanie im spod nóg najdrobniejszych nawet przeszkód, niemal że zapraszanie do uprawiania sportu, a przecież z góry wiadomo, że zawodnik który w treningu traktowany jest jak rozkapryszone niemowlę, nigdy nie osiągnie wielkich rezultatów. Za przykład niech posłuży następujący fakt: trener naszych kombinatorów postuluje zwalnianie zawodników z pracy w dniach treningów, czyli 3 razy w tygodniu, w okresie od maja do listopada, przy czym trening ma trwać ok. 2 godz., a więc resztę dnia zawodnik odpoczywa po „trudach". Z tego wynika, że wszyscy ludzie uprawiający sport powinni być permanentnie zwolnieni z pracy, gdyż traktując sport serio, trzeba trenować nie 3 a 6 razy w tygodniu lub czasem nawet dwa razy dziennie. Jeśli dzięki takiemu lekkiemu treningowi nasi kombinatorzy zdołali osiągnąć sukcesy, to tylko dowód ich wielkiego talentu, lub niskiego w stosunku do możliwości ludzkich, poziomu tej konkurencji. Współczesny trening to nie zabawa w sport, to harówka. Ale, że tylko taka harówka może przynieść sukces, pokazali biegacze radzieccy, zresztą, aby nie być gołosłownym przytoczę słowa czołowego biegacza radzieckiego Anikina, który mówi, że w okresie od maja do wyjścia na śnieg od-

bywali ok. 160 treningów, czyli mniej więcej dwa razy tyle co nasi narciarze. Albo przykład z innej beczki. Jeśli lekkoatleta-skoczek czy sprinter (nie mówiąc o długodystansowcu) w okresie przygotowawczym trenuje 6 razy w tygodniu czasami nawet 2 razy dziennie, to jaką pracę treningową powinien wykonać narciarz-klasyk uprawiający konkurencję o wiele bardziej obciążającą organizm lub w wypadku kombinatorów wymagające b. wszechstronnego treningu? Inny przykład zaniedbania treningu w okresie letnim; będąc w sierpniu i październiku w Zakopanem odwiedzałem często stadion przy rondzie, świecił on pustkami, podczas gdy przy takiej liczbie zawodników, jaka jest zarejestrowana w Zakopiańskich klubach ten jedyny porządny letni obiekt powinien być dosłownie oblężony. Zresztą ta niechęć do systematycznego letniego treningu jest doskonale widoczna, wystarczy porównać rezultaty, osiągnięte w biegach na 100, 60 m i w skoku w dal podane przez mgr Fischera, a uzyskane przez członków kadry juniorów na obozie w Kobylegródku. Oto nadzieja w narciarstwie alpejskim 18-letni junior A. Spławiński uzyskuje na 100 m 15,3 sek. i skacze w dal 4,08 m. Oto Anna Krzeptowska tegoroczna reprezentantka Polski robi na 60 m 10 sek., na 100 m 16,7, w dal skacze 3,60 (i tak nieźle) a na 400 m uzyskuje 78 sek. Nie będę mnożył takich przykładów (a można to robić dosyć długo) ograniczyłem się do podania wyników zawodników stanowiących bądź co bądź czołówkę, a więc grupę ludzi najsprawniejszą (tak przynajmniej powinno być). Wyniki, które tu podałem są takie, że tylko usiąść i płakać, a dowodzą, że nasze nie takie znów młode „nadzieje" narciarskie znajdują się na poziomie ruchowym 12 latków. Jeśli ludzie o tak beznadziejnej sprawności mają coś do powiedzenia w zawodach narciarskich, to świadczy albo o drzemiących w nich wielkich możliwościach, albo o nędznym poziomie naszego narciarstwa. Chyba jednak o tym drugim. Przytoczę następujący fakt. Na ostatnich M. P. w Wiśle w biegu grupy B chłopców 6 miejsce zajął warszawiak — Czarnomski. Chłopak poza „uprawianiem" narciarstwa jest nie najgorszym lekkoatletą (13 miejsce na 1000 m na mistrzostwach Polski młodzików), przed mistrzostwami miał 2 razy narty na nogach, a jednak wywalczył miejsce w czołówce naszych juniorów narciarzy. Czyżby stąd płynął wniosek, że będąc nie najlepszym lekkoatletą, ale uprawiając tę dyscyplinę można być dobrym narciarzem — przykład Marka raczej to potwierdza. O tym, jak nie trudno przy sumiennej pracy, jest u nas zrobić wynik i jak wielkie znaczenie ma ogólna sprawność niech świadczy przykład Barnowskiego. Był to jeden z niewielu zawodników, który solidnie przepracował lato i od razu w pierwszych zawodach sezonu uplasował się w czołówce. Trudno tu mówić o jakiejś wielkiej poprawie w umiejętnościach technicznych, krótki był trening na śniegu, czyli na awans do reprezentacji wystarczyło mu tylko podniesienie sprawności w okresie letnim i chyba kompletny brak tego u konkurentów. Zresztą występy zjazdowców w B. G. potwierdzają to w całej pełni. Klasycy po mistrzostwach w Wiśle również nie mogą się niczym pochwalić. Jankowski to tylko dowód, że wystarczy trochę popracować, a nie będąc ani super-talentem, ani młodzieniaszkiem można zostać najlepszym polskim biegaczem. Hryniewiecki to tylko przykład, jak niewiele trzeba, by znaleźć się w czołówce naszych kombinatorów. Wątpię więc, by nasi klasycy byli w Lahti wiele więcej warci niż ich koledzy w B. G. Obym był złym prorokiem.

wodników takich krajów jak Argentyna, Islandia, Liban itp. Wydaje się, że wpierw należałoby się zastanowić nad sankcjami w stosunku do organizatorów takich zawodów jak w tym roku w Kitzbühel, gdzie zawodnicy szusowali po trudnej trasie z szybkością 80 km/godz. we mgle, która uniemożliwiała jakąkolwiek widoczność. Na ten temat musi FIS wydać na najbliższym kongresie specjalne zarządzenie.

Na zakończenie pragnę stwierdzić, że mistrzostwa świata w Bad Gastein były wspaniałym świętem narciarstwa zjazdowego, były spotkaniem zawodników różnych krajów, które pragną u siebie rozwijać narciarstwo zjazdowe.

ST. ZIOBRZYŃSKI

„Puchar w Przesiece"

W cieniu memoriałowych emocji, Dolny Śląsk przygotowuje na zakończenie sezonu ciekawą imprezę narciarską w międzynarodowej obsadzie. W dniach 11—13.IV Klub Sportowy „Stal" Cieplice urządza zawody o „Puchar Przesieki" zarówno w konkurencjach klasycznych jak i alpejskich. Program zawodów przewiduje slalom specjalny i gigant dla seniorek, seniorów i młodzieży wszystkich grup, biegi 15, 10 i 5 oraz dla juniorek i juniorów skoki otwarte i do kombinacji seniorów i juniorów. Myślimy więc że warto było poświęcić trochę miejsca tej imprezie, aby skłonić chętnych do startu w niej. bo na pewno żałować nie będą.

Od Redakcji:

Powyżej przytaczamy pełne brzmienie listu, który dostaliśmy od jednego z młodych zawodników. Na prośbę autora, nie podajemy jego nazwiska i adresu. Aczkolwiek nie ze wszystkimi sformułowaniami powyższego listu zgadzamy się, zamieszczamy go w pełnym brzmieniu uznając główną myśl autora za bezwzględnie słuszną. List ten traktujemy jako początek dyskusji gdyż zapewne trenerzy i instruktorzy zechcą wypowiedzieć się na łamach naszego pisma w poruszonej w liście sprawie.

Narciarstwo a szkoła

Postanowienia statutu nakładają na Polski Związek Narciarski obowiązek rozpowszechniania narciarstwa. Któreż ze środowisk może być bardziej predystynowane do tego, by tam dbać o rozwój narciarstwa, jak nie środowisko młodzieży szkolnej? Przystępując do rozważań na temat obecnych możliwości rozwoju narciarstwa wśród młodzieży szkolnej trzeba postawić zasadniczą tezę: **narciarstwo w szkole jest elementem rozwoju fizycznego młodzieży i nie może być ograniczane do narciarstwa wyczynowego.**

Przy takim założeniu dopiero będzie można właściwie spojrzeć na zagadnienie rozwoju narciarstwa.

Oczywiście PZN chce by spośród młodzieży uprawiającej narciarstwo rekrutowali się przyszli następcy Marusarza, Roja czy Tajnera. Nie to jest jednak najważniejsze; konieczne jest aby tzw. czynniki oficjalne w szkolnictwie o tym wiedziały. Co gorsza istnieją podstawy do sądzenia, że wychowawcy w szkołach, dyrektorzy i wizytatorzy nie widzą innego celu w uprawianiu przez młodzież narciarstwa jak uzyskiwanie wyników sportowych. Cóż za tym jest „to najważniejsze“? Narciarstwo powinno stać się środkiem do tego by młodzież nasza rozwijała się pod względem fizycznym prawidłowo oraz by narciarstwo umożliwiało młodzieży spędzania jak największej ilości czasu wśród wspaniałej zimowej przyrody. Narciarstwo uprawiane sportowo, jest tylko jedną z jego form, a także jednym z elementów, którymi się posługując chcemy jak najszerzej popularyzować tę dyscyplinę.

Do uprawiania narciarstwa powinny być spełnione następujące warunki: **po pierwsze** powinni być chętni, a takich wśród młodzieży szkolnej nie brak, **po drugie** kandydaci na Marusarzy czy kandydatki na Danielki powinni posiadać sprzęt tj. narty, buty i odpowiedni ubiór, **po trzecie** powinien być instruktor, który nauczy prawidłowo jeździć na nartach. Nie wspominam tu o niezmiernie ważnym czynniku jakim są warunki klimatyczne i terenowe — będą one tylko decydować o długości sezonu narciarskiego, a nie o tym, czy należy, lub nie uprawiać narciarstwo, gdyż jak wykazała praktyka można na nartach jeździć i koło Gdyni i w Sudetach. Lecz obok tych czynników istnieje jeszcze jeden niezmiernie ważny. Narciarstwo nie może kolidować z normalną pracą szkolną uczniów, oraz **musi znaleźć poparcie wśród grona nauczycielskiego i koła rodzicielskiego.** Bez współpracy tych czynników nie będziemy mogli niczego zdziałać na terenie szkolnym. O ile sprawa nauki jest bezsporną, o tyle problem drugi wymaga bliższego rozważenia. Kto ma być tym organizującym narciarstwo dla młodzieży szkolnej? Odpowiedź wydawałoby się jest prosta. Nauczyciel wychowania fizycznego, międzyszkolny klub sportowy, a w zakresie ewentualnych wycieczek i wyjazdów w góry również oni ale z pomocą koła rodzicielskiego. Można by na tym skończyć, gdyż dla wielu nie interesujących się tymi sprawami mogłoby się wydawać, że nie ma innych problemów. Tak jednak nie jest. W życiu sprawy komplikują się bardziej. Na widownię wchodzi klub sportowy, czy sekcja narciarska PTTK, do których np. należą rodzice ucznia i od wczesnej młodości wprowadzają go w to środowisko, lub organizacje te okazują się być jedynymi, które narciarstwo wśród młodzieży szkolnej krzewią. I tu trzeba, by istniały życiowe rozwiązania regulujące współżycie szkoły, klubu czy innej organizacji narciarskiej, do której należy uczeń czy uczennica, w taki sposób, by interesy wszystkich były zabezpieczone.

Zwrócić należy uwagę na jeszcze jeden fakt. Narciarstwo wśród młodzieży szkolnej nie musi organizować nauczyciel w. f., który mając nawet ukończoną np. Akademię Wychowania Fizycznego nie koniecznie musi być instruktorem narciarskim. Nauczanie jazdy na nartach jest pewną specjalnością, która jak wszystko w życiu, ulega zmianom w związku z ogólnym postępem. Za tym postępem nie zawsze zdążają nauczyciele w. f. zwłaszcza ci, którzy dawniej kończyli studia. A ile jest szkół w których takich nauczycieli w ogóle nie ma? O tym wie najlepiej Ministerstwo Oświaty. W takiej właśnie sytuacji są szkoły wiejskie, w których chcemy widzieć żywiołowy rozwój narciarstwa. Tu narty w zimie powinny stać się naturalnym środkiem lokomocji gdyż dzieci przyjeżdżać powinny do szkoły na nich. Dziś stwierdzić ze smutkiem należy, że dalecy jesteśmy od stanu takiego jak w Szwecji, Norwegii czy Finlandii gdzie dzieci przybiegają do szkoły na swoich deskach, gdzie nauka narciarstwa rozpoczyna się w przedszkolach. W Polsce na razie nauka narciarstwa w szkole zalecona z góry nie istnieje. Są sporadyczne przypadki, gdy trafi się nauczyciel lub nauczycielka opętani „białym szaleństwem“, że ktoś wśród młodzieży ten wspaniały sposób współżycia z zimową naturą krzewi i pielęgnuje. Ze strony najwyższych czynników szkolnictwa nie widać takiego zrozumienia, jakie by chciał dla narciarstwa widzieć PZN. Istniały ostatnio wypadki startowania w zawodach pod pseudonimem z obawy przed dyrekcją, były zagrożenia usunięciem ze szkoły za należenia do klubu lub udział w zawodach. Były i przykłady przeciwne jak wyjazd całej klasy do schroniska Pod Barania na kurs narciarski, połączony z normalną nauką, były niedawno jeszcze mistrzostwa szkół.

Mając na względzie prawidłowy rozwój fizyczny młodzieży szkolnej do czego poważnie przyczyni się uprawianie narciarstwa wysuwamy następujące postulaty zmierzające do uregulowania rozbieżności między życiem a szkołą oraz do rozwoju narciarstwa wśród młodzieży szkolnej:

— w okresie zimowym wprowadzić w szkołach obowiązek nauki jazdy na nartach, w ramach godzin w. f. prowadzonej przez uprawnionych przez PZN instruktorów, na tych terenach gdzie istnieją obiektywne warunki uprawiania narciarstwa tj. dostateczna ilość śniegu.

— w szkołach nie mających warunków śniegowych do uprawiania narciarstwa wprowadzić obowiązkowe 2-tygodniowe turnusy górskie dla nauki narciarstwa, przy udziale nauczycieli prowadzących normalną naukę.

— władze szkolne powinny zabezpieczyć zwłaszcza dla szkół wiejskich na terenach górskich podstawowy sprzęt narciarski dla młodzieży.

— wszyscy nauczyciele w. f. powinni mieć uprawnienia instruktorów narciarskich PZN,

— sprawa przynależności do klubów sportowych i organizacji uprawiających narciarstwo powinna być uregulowana jednolicie na terenie całej Polski, i nie powinna stanowić przedmiotu swobodnej decyzji kierownika szkoły czy dyrektora,

— wszelkie zawody sportowe narciarskie szkół powinny być organizowane przynajmniej przy udziale poinstruowanych przez PZN nauczycieli, według zasad i prawideł przyjętych dla zawodów sportowych PZN,

— wycieczki turystyczne narciarskie powinny być organizowane po zasięgnięciu przynajmniej porady bądź w PZN bądź w KTN PTTK, celem uniknięcia błędów jakie wyniknąć mogą z braku doświadczenia u organizatorów nie uprawiających narciarstwa,

— zdobywanie odznaki sprawności narciarskiej i górskiej oraz nizinnej odznaki narciarskiej powinno być jak najszerzej propagowane wśród młodzieży.

— sprawa zwalniania młodzieży szkolnej na zawody i obozy sportowe powinna być uregulowana w sposób jednolity i nie nasuwający wątpliwości przy zachowaniu podstawowego warunku jakim jest dobry postęp w nauce ze strony zwalnianego ucznia.

Oczekiwać należy, że władze szkolne zechcą rozpatrzeć wysunięte postulaty i po uzgodnieniu ich z PZN wprowadzą je w życie, a na tym skorzysta tylko młodzież szkolna uzyskując lepsze warunki rozwoju fizycznego.

(S W)

Nowoczesny skok narciarski

O jego stylu i jego ocenie

W artykule tym opracowanym na podstawie nadzwyczajnego wydania Sportu Szwajcarskiego z dnia 6.XII.1957 r. staram się przedstawić w mojej własnej interpretacji wyniki najnowszych badań inż. Reinharda Straumanna z teorii skoku i jego obiektywnej oceny.

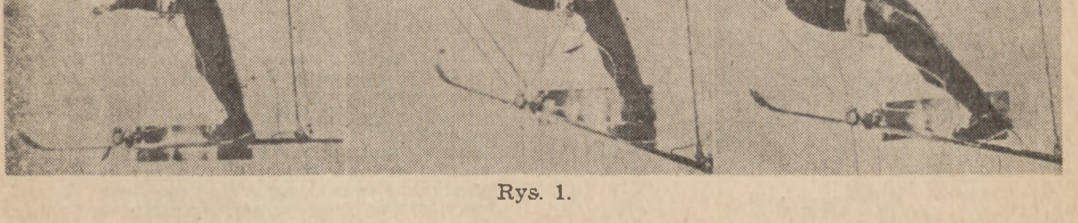
CZĘŚĆ I STYL SKOKU

Przed zimowymi igrzyskami olimpijskimi w Cortinie przeprowadził inż. Straumann w tunelu aerodynamicznym w Emmen badania warunków lotów narciarskich na żywym skoczku (Andreas Däscher). Pomiary zostały przeprowadzone w trzech seriach pomiarowych wyczerpujących wszystkie możliwe położenia ciała ramion i nart.

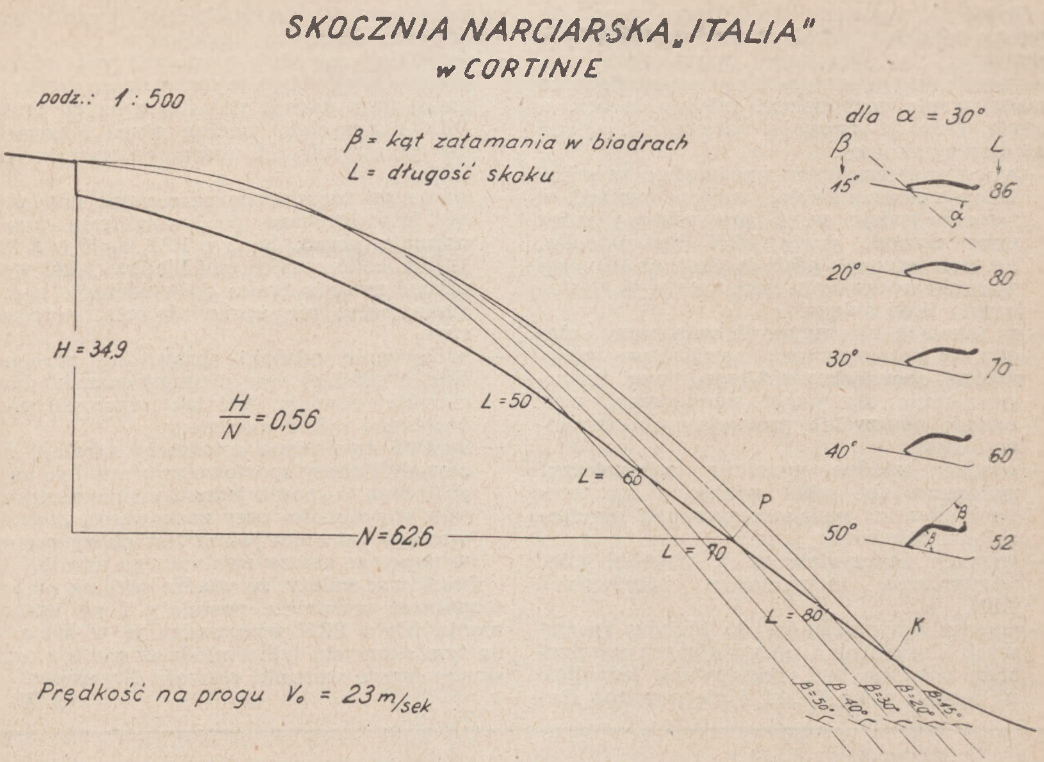
Pomiary te potwierdziły wyniki pomiarów wykonanych już uprzednio przez Straumanna na modelu skoczka. Wyniki ostatnio przeprowadzonych pomiarów (zestawiono niżej w odniesieniu do skoczni „Italia" w Cortinie) pozwalają wysnuć następujące wnioski odnośnie idealnego stylu skoku narciarskiego.

Największą długość skoku osiągnie się:

a) Gdy tułów ułożony równolegle do nart ustawiony będzie względem kierunku lotu (toru lotu) pod kątem $\alpha = 30^\circ$. Kąt ten praktycznie może się zmieniać bez większych strat w obszarze 25° do 35°.



Rys. 1.



Rys. 2

b) Gdy załamanie w biodrach β będzie możliwie najmniejsze. W założeniu iż tułów jest równoległy do nart kąt ten równy jest kątowi między linią nóg a nartami. Ze względów praktycznych jest dopuszczalne małe załamanie, nie powinno ono być jednak większe od 10° do 15°. Tabelka załączona z prawej strony wyżej przedstawionego rysunku ujmuje cyfrowo wielką zależność długości skoku L od kąta załamania w biodrach β.

c) Z obu powyższych wniosków (a i b) wynika, że najkorzystniejszym jest położenie następujące: ciało możliwie głęboko na nartach leżące, tak ażeby głowa znajdowała się w pobliżu dziobów nart z załamaniem w biodrach β = 10°.

d) Ramiona winny wąsko przylegać do tułowia, ażeby powiększały powierzchnię nośną tułowia, która tu głównie wchodzi w grę. Dłonie mogą być użyte jako ster.



Rys. 3

Takie ułożenie ramion daje najbardziej stabilny i absolutnie spokojny lot, jaki demonstrują np. Glass i Dascher. Prowadzenie ramion wąsko przed głową jest aerodynamicznie także dobre, jest jednak wg Straumanna niestabilne i łatwo prowadzi do utraty równowagi w powietrzu i w konsekwencji do upadków.

Dla potwierdzenia tego przytacza Straumann kinogram z obu skoków olimpijskich Bolkarta.

e) Odbicie. Jak już wyżej wspomniano z pomocą danych pomiarowych z tunelu aerodynamicznego dało się ustalić, że najlepszym jest odbi-



Rys. 4

cie, przy którym tułów po wyjściu z progu jest nachylony pod kątem 30° względem toru lotu. Narty również winny być natychmiast po opuszczeniu progu ustawione pod kątem 30°. Osiągnie się to przez odbicie z odpowiednim wychyleniem do przodu. Tak wykonane odbicie i lot ze spokojnym ułożeniem ramion z tyłu wzdłuż tułowia (Glass i Dascher) pomniejsza stratę szybkości, przez co tor lotu również w pierwszej fazie będzie wyraźnie wydłużony.

Skok z odbiciem bez wychylenia tzw. „skok wysoki“ powoduje bardzo wielki opór powietrza. Prędkość zostaje wtedy w pierwszej fazie silnie zahamowana, tak że mały zysk wysokości przynosi za sobą o wiele większą stratę przez zagięcie toru lotu w dół. Skok „wysoki“ jest przy skoku narciarskim mało skuteczny a przeciwnie działa skracająco na długość skoku. Skoczek skaczący „wysoko“, który na skoczni do 60 m jeszcze miał przewagę długości, skoczy na skoczni (z szybkością pow. 22 m/sek daleko krócej. W wypadku machania ramionami w czasie lotu szczególnie potęguje się działanie hamujące powietrza (próby w tunelu aerodynamicznym wykazały wielkie opory szkodliwe).

f) Lot. Lot będzie tym dłuższy im wcześniej osiągnie się wymienione wyżej idealne położenie tułowia i nart i im dłużej do lądowania da się je utrzymać. Zwrócić uwagę trzeba, że skoro omawiane wychylenie tułowia i nart rozumieć należy wzgl. toru lotu, to znaczy, że wychylenie musi wzrastać względem poziomu równocześnie z opadaniem toru lotu.



Rys. 5

Dla potwierdzenia słuszności swoich wniosków z badań teoretycznych przytacza Straumann kilka przykładów z „życia“, które dobitnie obrazują jak kolosalny (ujemny) wpływ na długość skoków mają odstępstwa od idealnego ułożenia aerodynamicznego zwłaszcza dla skoczni o szybkości na progu > od 23 m/sek.

I tak np. Dascher wg Straumanna przez zbyt wielkie zgięcie w biodrach traci przy skoku 80-metrowym ok. 8—10 m. Bolkart np. przez skoki „wysokie“ i niestabilne prowadzenie rąk przed sobą i w konsekwencji zachwiania równowagi przed lądowaniem skacze przy tej samej prędkości V_0 na progu krócej niż Dascher.

Petterson, który sposobem norweskim machał rękami skakał krócej od Daschera pomimo tego, że posiadał szybkość V_0 o 1 m/sek. większą.

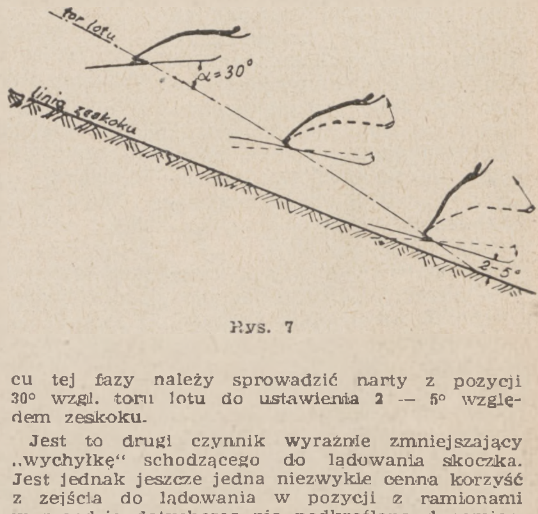
W przytoczonym artykule Straumanna charakterystyczna jest zbyt negatywna ocena prowadzenia ramion w przodzie co niewątpliwie jest dużą przesadą. Przykładowi bowiem Bolkarta, na którego niepewność w locie powołuje się Straumann można przeciwstawić „kontrprzykład“ Recknagla, który prowadzi ramiona przed sobą a przecież był najlepszym skoczkiem ubiegłego sezonu. Zwracając uwagę na to nie mam zamiaru deklarować się jako wyznawca stylu z ramionami w przodzie, gdyż za ideał stylu uważam styl najbardziej aerodynamiczny taki jaki przedstawiłem wyżej za Straumannem (osobiście możliwie z pominięciem sterującej funkcji dłoni) ale chodzi mi o podkreślenie pewnych momentów b. korzystnych w prowadzeniu rąk w przodzie, które zostały pominięte w jego artykule, a których adaptowanie do jego idealnego stylu jest konieczne i których w żadnym wypadku pominąć nie można. Mam na myśli niezwykle ważną fazę skoku (lotu), a mianowicie fazę przygotowawczą do lądowania. W tej fazie lotu koniecznym jest wykorzystanie pewnych właściwości aerodynamicznych pozycji ramion w przodzie. Pozycja ta powoduje pewne przyhamowanie szybkości lotu, które co prawda skraca długość lotu, ale jest korzystne z uwagi na mające nastąpić lądowanie. Pozycja ta powoduje zmniejszenie wychylenia (do przodu) skoczka („Skoki“ M. Kozdruń str. 45),



Rys. 6

które wykonane w skali dyktowanej teorią nie jest praktycznie możliwe do ustania nawet przy bardzo wielkim wypadzie.

Dla doprowadzenia więc „wychyłki“ do pozycji możliwej do ustania w lądowaniu koniecznym jest przeprowadzenie w fazie przygotowawczej do lądowania (mniej więcej 1/5 do 1/6 końcowa część lotu) ramion do przodu. Równocześnie przy koń-



Rys. 7

cu tej fazy należy sprowadzić narty z pozycji 30° wzgl. toru lotu do ustawienia 2 — 5° względem zeskoku.

Jest to drugi czynnik wyraźnie zmniejszający „wychyłkę“ schodzącego do lądowania skoczka. Jest jednak jeszcze jedna niezwykle cenna korzyść z zejścia do lądowania w pozycji z ramionami w przodzie dotychczas nie podkreślana dynamicznie całkiem oczywista, a mianowicie możliwość swobodnego opuszczenia ramion na moment tylko lądowania w celu zmniejszenia energii uderzenia lądującego skoczka. W efekcie takiego manewru ramionami można uzyskać dość pokaźne zmniejszenie energii lądowania (uderzenia) bo wynoszące ok. 10% całkowitej energii uderzenia. Praktycznie doskonały przykład takiego prawidłowego zejścia do lądowania prezentuje np. Glass.

Reasumując za idealny aerodynamicznie (praktycznie) i estetycznie lot uważam lot wykonany wg wzoru przedstawionego przez Straumanna w punktach a) do f) z tym jedynie, żeby końcowa faza lotu (zejście do lądowania) była wykonana z rękami przytrzymanymi przed głową a nartami ustawionymi pod kątem 2 — 5° względem zeskoku.

Streszczony i nieco uzupełniony przeze mnie artykuł Straumanna nie pretenduje oczywiście do wyczerpującego przedstawienia całości skoku (nie

byłoby zresztą na to miejsca), gdyż pomija szereg niewątpliwie bardzo ważnych szczegółów składających się na całość techniki wykonania skoku, tym bardziej że ogranicza się przecież tylko do fazy lotu.

Ale w artykule tym Straumann stara się nie tylko o przedstawienie idealnego teoretycznie stylu skoku (lotu) ile o wykazanie wielkiego związku pomiędzy długością skoku a jego stylem zwłaszcza dla skoków przy szybkości na progu większej od 23 m/sek, gdy można już mówić o locie a nie o skoku. Związek ten stanowi wg Straumanna jeden z teoretycznych argumentów przemawiających za wprowadzeniem w praktykę lansowanego przez niego obiektywnego sędziowania.

MGR INŻ. JERZY MUNIAK

Na białym szlaku przygody

O zimowej wyprawie w Bieszczady myślałem od dawna. Wędrując latem grzbietem połonin, przymykałem nieraz oczy starając się wyobrazić sobie to wszystko w bieli. Szusowałem w marzeniach z kopuły Tarnicy na szerokie siodło przełęczy pod Krzemieniem i dalej w mroczną dolinę Terebowca.

Los chciał, że dopiero tej zimy mogłem wraz z sześcioma kamratami ruszyć na spotkanie białej przygody.

Przygotowywaliśmy się jak do wielkiej, egzotycznej wyprawy. Intendentura gromadziła zapasy żywności, grupa mechaników montowała tobogan, wszywaliśmy do namiotów rękawy polarne i podwójne ścianki, pożyczaliśmy śpiwory, foki.

Co wtorek bywalcy „Harendy” byli świadkami naszych narad i burzliwych dyskusji.

Czy robić fladry przeciwko wilkom? Czy brać rakiety śnieżne, czy może raki? Jak zorganizować przeprawy przez niezamarznięte rzeki? Ile wziąć amunicji?

Wreszcie wszystko gotowe. Jedziemy.

Ustrzyki Dolne witają nas słoneczną, mroźną pogodą. Śniegu ani na lekarstwo. Wody olbrzymiej grudniowej powodzi zmyły całkiem śniegi w dolinach.

Do Lutowisk dostajemy się wprawdzie bardzo szybko autobusem, ale dalej?

Dalej jest już świat zabity deskami, ziemia nieznana, kraj gdzie diabeł mówi dobranoc.

Tu mieliśmy zmontować nasz ludzki zaprzęg i białym szlakiem powędrować w głąb gór.

W rezultacie para koni z miejscowego PGR-u i furka rozwiązują sytuację.

Nowa przeszkoda, to rwące wciąż wody Wołosatki. Pokonujemy ją przy pomocy mostu wiszącego zbudowanego z 35-metrowej liny „zjazdówki”.

Sama przeprawa, to już temat do osobnego reportażu. Ofiar w ludziach nie było, w sumie trzech przestraszonych, jeden skąpany do pasa oraz siedmiu ludzi i 300 kg bagażu na drugim brzegu.

Ustrzyki Górne, to obecnie tylko opuszczona przez WOP strażnica. W jednym z budynków zakładamy bazę.

Na Tarnicę i Halicz ruszamy w śnieżnej zawiei i mgle. Warunki narciarskie nie najlepsze. Na graniach świeży śnieg pozwiewany, stary wytopił się. Jak pochód duchów posuwamy się oszronieni i zaśnieżeni grzbietem Szerokiego Wierchu i Tarnicy.

„Bazę wysuniętą” zakładamy na „Przełęczy Południowej” między Tarnicą a Krzemieniem. Stąd jutro wyruszymy do „ataku szczytowego” na Halicz.

Namioty ustawiamy w olbrzymiej szczelinie lodowej przecinającej stok z góry na dół. Rozbijamy je amfiteatralnie jeden nad drugim, na wyrąbanych siekierą platformach.

Biwak jak to biwak, ma swoje blaski i cienie. Każdy np. błogosławi i chwali pod niebiosa śpiwór, kiedy dzwoniąc zębami wpełza do niego wieczorem. Inaczej jest rano, gdy trzeba go opuszczać. Po wodę nie trzeba daleko chodzić. Wystarczy zagarnąć menażką śnieg przez rękaw. Z zapaloną świecą w namiocie jest zupełnie ciepło. Można, nogi włożywszy w śpiwór, egzystować w samej koszuli. Jedynie śnieg skrzypiący pod



dmuchanym materacem przypomina o arktycznych warunkach biwaku.

Buty — to już poważniejsza sprawa. Rano można, ustawiwszy je szeregiem, zagrać na nich np. „...Que sera...".

Najwyższy ton srebrnych dzwoneczków wydają buciki Kurdupelka, najniższy, głęboki ton spiżu dają o numer mniejsze od kajaka buciory Kurdla. Powód muzykalności bardzo prosty: najpierw mokro, później zimno.

Zdobycie Halicza przychodzi nam stosunkowo łatwo. Gdyby nie orkan szalejący na grani Krzemień — Halicz, można by powiedzieć, że to żaden wyczyn, tyle tylko że daleko.

Na szczycie nie zostawiamy proporca z barwami narodowymi ani puszki z wizytówkami. Robimy tylko pamiątkowe „rodzinne" zdjęcie.

Można by wprawdzie jeszcze zrobić „pierwsze zimowe wejście" na Rozsypaniec; stąd już niedaleko, a czasu mamy dość. Znów się jednak zbiera na burzę śnieżną. Widoczność prawie żadna. Można niechcący zamiast na Rozsypaniec zrobić pierwsze po wojnie polskie wejście na Howerlę. Zjadamy szturmowe porcje czekolady i ustawiamy narty w przeciwnym kierunku. Odwrot.

O spotkaniu z wilkami marzymy od dawna. Mamy dwa karabinki z lunetkami, dwóch strzelców wyborowych i 200 sztuk amunicji. Za wilczy skalp płacą 1000 zł.

Jednak gdy leżymy wewnątrz namiotów zakutani w puchu śpiworów wolelibyśmy, żeby tego gatunku zwierząt nie było na świecie.

Wilki nawiedzały nas dwa razy.

Raz — gdy niczego się nie spodziewając pogrążeni byliśmy we śnie. Rano znaleźliśmy wokół obozu masę wilczych śladów. Drugi raz wilki przyszły kiedy po pracowitym dniu siedzieliśmy przy wieczornym ognisku. Kilka strzałów odpędziło drapieżników.

Spotykaliśmy też tropy niedźwiedzia rozbudzonego ze snu zimowego. Podobno żyje ich w Bieszczadach 7 sztuk.

Po powrocie z Halicza do bazy ustrzyckiej dalsza trasa wiodła przez połoniny Caryńską i Wetlińską.

W marszu na Caryńską dzielimy się na dwie grupy. Jedna — szturmowa zdobywa szczyt Połoniny, druga — wspierająca przeciąga w tym czasie tobogan z gratami przez przełęcz między Rawką a Caryńską.

Spotykamy się na biwaku w Berehach.

W lesie pod Caryńską widzimy stadko dzików.

Pogoda poprawia się i na grzbiecie Połoniny mamy w górze słońce, a pod sobą morze mgieł. Widoki są po prostu „nie z tej ziemi".

Po biwaku w Berehach czeka nas trudne zadanie: przetransportowanie całego bagażu pod szczyt Połoniny Wetlińskiej do opuszczonej przez wojsko chatki.

W chatce zakładamy nową bazę. Przy pięknej słonecznej pogodzie oddajemy się „białemu szaleństwu", robimy szereg wypadów w okolice.

Połoniny, mimo że stanowią otwarty, porosły tylko trawami i jagodzinami teren, mimo wielkich opadów śnieżnych są terenem narciarskim dla bardzo wprawnych narciarzy. Pomijam tu problem zakwaterowania, wyżywienia i ko-



Rano opuszczamy szałas

munikacji. Chodzi zupełnie o co innego.

Otóż, wiejące tu prawie stale, bardzo silne wiatry z południa i wschodu, zamieniają powierzchnię śniegu na lodowe „kalafiory" i fantastycznie rzeźbione pola przewianego gipsu, z zastygłymi falami wiatrowymi. Z czasem cała śnieżna opkrywa połonin zamienia się w twardą lodową skorupę.

Oprócz opadów śniegu duże znaczenie we wzroście pokrywy śnieżnej ma tu kondensacja szronu. Przy wietrznej, chmurnej pogodzie bardzo szybko pokrywa się wszystko długimi piórami białego osadu szybko rosnącymi od strony wiejącego wiatru.

Przez noc na namiotach gromadziło się tyle szronu, że trzeba było skrobać zbyt silnie obciążone, obwisłe płótna. Cienkie linki namiotowe przybrały postać grubych okrętowych lin holowniczych .

Kilka dni spędzonych w bazie na Wetlińskiej to jedno pasmo słońca, radości i „białego szaleństwa". Widoki są tak rozległe, że pewnego dnia widzimy ku naszemu zdumieniu odległe stąd o 200 km Tatry.

Najdłuższy stąd wypad, to leżący daleko za „Srebrnym Siodłem" Smerek.

Na Smereku kończą się połoninowe partie Bieszczadów. Dalej za doliną Solinki ciągną się już góry porosłe gęstą bukowo-jaworową knieją. Geografowie zaliczają je już do Beskidów Niskich.

Powracamy ze Smereka już w świetle pełni księżyca.

Urlopy, zapasy jedzenia i benzyny do kuchenek są już na ukończeniu. Najwyższy czas wracać.

Ładujemy tobogan, przypinamy narty i formujemy ostatni pochód marszowy. Cel — Wetlina, pierwsza osada, pierwsi ludzie na dwunastodniowym szlaku przygody.

Wetlina, Cisna, Baligród — to już przetarty szlak dolin. Żegnajcie białe Bieszczady!

SZYMON WDOWIAK
Milanówek



Na białym szlaku